

היא נולדה בהודו, נשלחה למנזר באנגליה, למדה בארצות הברית ועלתה לישראל. וכל השנים האלה הייתה נואשת, לא מובנת, חסרת יכולת ללמוד ולהתקדם למרות האינטליגנציה הגבוהה שלה. רק לאחר שגילתה כי היא סובלת מהפרעת קשב וריכוז, **אסתר גולדברג** נרגעה. היום היא פסיכולוגית המטפלת בילדים הסובלים כמוה בשיטה שפיתחה בעצמה

מאת ורדה הורביץ | צילום: עדי אדר

כיום, חיילים מצוינים. מדובר למעשה ב'ציידים'. ההברל בין איכר לצייד הוא, שאיכר מתכנן לפי עונות השנה, יודע מה יתרחש ואו קוטף את הפירות. צייד חייב לראות מספר מרכיבים במקביל, ומחליט אינטואיטיבית ובספונטניות.

השם הפרטי: אסתר המלכה

אסתר גולדברג נולדה בהודו לפני 57 שנה בשם אסתר המלכה סילימן הכהן ("כן, אסתר המלכה, זה היה השם שקיבלתי מהוריי"). בת בכורה במשפחה מהמעמד הבינוני-גבוה, שהתגוררה בכלכותה. סבה היה חזן בבית כנסת. אמה עבדה כמורה לכלכלת בית. אביה היה הרמות הרומינגטית בחייה. היא הייתה בתו האהובה. בגיל 18 קנה לה אופנוע שהייתה רוכבת עליו ברחבי העיר. "זה לא היה מקובל בקרב הכנות בהודו, אבל אבא תמיד עשה דברים לא צפויים". בדיעבד, כשהתמחתה בנושא הפרעות קשב, הבינה שאביה סבל אף הוא מאותה הפרעה. "לאבא היו עסקים עם הצמרת העסקית והכלכלית בהודו. הוא היה מבריק, גאון פיננסי, אבל חש תסכול משום שלא היה משכיל. כדי לחפות על כך, הוא היה מתנהג כמו ליצן, ממציא מילים שטותיות, מדבר לא לעניין. הוא התבייש בכתב היד שלו, על אף שבכרמה העסקית והחברתית היה כוכב. "אבא אהב לארח, לשתות. בערב שבת היה מזמין ללא תכנון מוקדם עשרים-שלושים איש. אמא הייתה משתגעת כשהמשרתים היו צריכים להכין צלחות אוכל ענקיות, אבל עד היום יש הודים שיוודעים לשיר את 'שלוש עליכם מלאכי השרת'. הם היו חובשים כיפות ובאים אלינו. זה היה בית תוסס, פתוח. קראו לבית שלנו 'דה מד האור' (הבית המשוגע), בית חסר גבולות". עם השנים התגרשו ההורים. האב הלך לעולמו לפני חמש שנים. האם עדיין מתגוררת בהודו.

הילדה אסתר נשלחה ללמוד במנזר, כמו שהיה מקובל שם. "זה נחשב לחיי נוד הכי טוב. אנחנו, ככנות יהודיות, לא יכולנו ללמוד אצל הבודהיסטים או אצל המוסלמים, אז למדנו עם הקתולים. גם אמי הייתה מורה שם. המקום היה

המשך

ה

יום, כשהיא עצמה מאבחנת ומטפלת בילדים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז (ADHD), אין לה בעיה לעמוד בפני קבוצות הורים הבאות לסדנאות שלה ולשתף אותן במסע חייה. מסע שבו נאלצה להתמודד עם שיפוט מחמיר, עם חוסר הבנה, וכ"עיקר עם התחושה האיומה שמהו לא בסדר אצלה. "כי לחיות עם הפרעת קשב", אומרת אסתר גולדברג, פסיכולוגית חינוכית וקלינית, "זה בעצם להרגיש תמיד אאוטסיידר. לשמוע תמיד שאתה מופרע או משוגע או מוזר, וילד שכל חייו שומע זאת, מתחיל להאמין במה שאומרים עליו".

מה זה באמת הפרעת קשב?

"מה שאנו קוראים הפרעת קשב איננו חוסר קשב, אלא להיפך, זהו קשב עודף. זה כמו לחיות עם משקל עודף של דחפים פנימיים וגירויים חיצוניים, שהילד צריך לפרוק. זה לא פשוט. אנשים עם קשב עודף מסתובבים בעולם כאילו הם צופים בטלוויזיה שפתוחה על כל הערוצים בו זמנית, ושואלים אותם אחר כך מה היה בערוץ שמונה. הם לא יכולים לעשות סינון".

בעבודתה היא משלבת גישה פסיכולוגית מסורתית עם גישה בודהיסטית שבסיסה הוא קבלה של המציאות והבנתה. "אם אנחנו מבינים מה באמת עובר על הילדים, בלי לתת פרשנויות שבאות מתוך הציפיות, סולם הערכים או ההבנה שלנו, הילד ילמד להבין מה קורה לו, וכך יוכל לחיות עם הפרעה כדרך חיים, לא כנכות ולא כלקות. זה כמו שחץ יורה בנו. אם המוח מפרש את החץ כמשהו כואב, זה יכאב. אבל אם נגיד לעצמנו 'פגע בנו חץ, עכשיו צריך לחבוש את המקום ולהתקדם הלאה', זה יהיה קל יותר". כך היא פותחת בפני ההורים בסדנאות שלה חלון להבנת ה"כאוס" ומביאה אותם להבנה כי הפרעת קשב אינה נכות. "אדרבה, זו דרך חיים שאפשר לא רק לחיות איתה, אלא למנף אותה - להפוך את הרפקט לאפקט".

איך?

"יש אנשים עם הפרעות קשב, שהם מנהלים מעולים, אנשי שיווק טר

סובלני מאוד. שמרו על הייחוד של כל אחת מאיתנו. הייתי מנהיגה ומקובלת, נחשבת לילדה פיקחית, אבל המבחנים היו מקור לסבל גדול. לא הצלחתי לעבור אף מבחן.

הפער בין התרמית החיצונית לדימוי הפנימי החל לנקר בה בילדות. פער שעור ילך ויהפוך לחור שחור, כואב וסורי. "בעצם נכשלת בלימודים, אבל חיפיתי על זה. בפנים חשתי שונה. אמרתי לעצמי שמשוה בי לא בסדר. סבתא לימדה אותי בבית תנ"ך, ואבא, שהיה מאוכזב ממני, פסק: 'את עושה לנו דווקא'. לרעתי, העצב שלו נבע מהחרדות שלו. זה שיקף את הקשיים שהוא ניסה להסתיר. הייתי בשבילו כמו סדין ארום, הוא פחד שאהיה כמוהו.

"אבא לא באמת קידש את החינוך הפורמאלי. הוא היה מוציא אותנו מבית הספר, ולוקח אותנו, ככה, פתאום, לתחרות סוסים. פעם הוא שלח את כולי-נו, סבתא, אמא והילדים, במשך חודשיים באוניית משא שהובילה חיות קרקס מהורו לאנגליה. היינו הילדים היחידים בספינה. האכלנו ורחצנו פילים, קופים, זברות וג'ירפה. זו הייתה חווית חיים ולמדתי ממנה יותר מכל מה שלמדתי עד אז", היא מבקשת להרגיש את חשיבות הלמידה באמצעות המחשה. "עד היום אני זוכרת איך חצינו את תעלת סואץ בדיוק בפסח ואיך אמא סוף-סוף ישבה איתי לכד ולימדה אותי וכמה נהנית מזה". מה שמביא אותה לומר בכל הזמנות כי ילדים עם הפרעות קשב צריכים לימודים של אחד על אחד.

הייתי רגישה ופגיעה לכל מילה

כשמלאו לה 15 הגיע לכלכותה נציג הסוכנות היהודית שבחר בני נוער מורעמים לעלייה ולקליטה בקיבוצים. היא נפסלה. הוא רמז לאביה משהו בעניין תפיסתה הקלוויה. האב אמר לו בכעס: "לבת שלי יש מוח". בני דודיה נשלחו לארץ והיא נשלחה ללמוד במנזר האחיות לורטו שבצפון שבעצמו אנגליה. רחוק מהבית, באזור שהיה מקור השראה לספר "אליס בארץ הפלאות", היא חשה בדירות גדולה. גיל ההתבגרות יחד עם הפרעת הקשב היה שילוב קשה. "הייתי אומללה נורא. יהודייה, ועוד מהורו, זה היה מבחינתם דבר חריג. אחד הביטויים של הפרעות קשב זה דיבור בצורה בוטה, כלי פילטרים. באנ' גליה תייגו אותי כטיפוס אימפולסיבי, חסר טקט וחסר חינוך. נחשבת לחיה מזוהה ולא שייכת. וכמוכן, שוב היה אותו כישלון במבחנים".

הנערה המתוסכלת החלה לברוח. "לא היו טלפונים, בבית לא ידעו, ואני יכולתי לעשות מה שרציתי. הייתי עולה על הגדר ובורחת לנהר הסמוך, בוהה ככבשים ובמים. עם הזמן התחלתי להתרחק. עליתי על טרמפים לונדון ואחר כך למקומות רחוקים באירופה. נהייתי אלופה בגיאוגרפיה. עד היום אני לא מבינה איך לא קרה לי כלום".

ובכל אותם ימים חשה תסכול עצום. "ככל שאת אינטליגנטית יותר, את מתוסכלת יותר, כי את לא מצליחה לחבר את הפאזל הזה, להבין מה אחרים עושים טוב יותר ממך, מה יש להם שאין לך, ובניסיון להבין את נותנת לעצ' מך תשובות מופרכות. את מחפשת מישור שבאמת מבין אותך, ואת כל הזמן מסתירה".

כל כך הרבה כוחות נפש צריך כדי להסתירה

"זה קורע. יש אנשים שכל החיים שומעים 'אתה אידיוט' ואתה לא מסר' גל', והם נכנעים ומתחילים להאמין בכך. אני זוכרת שהתחלתי להיות רגישה ופגיעה לכל מילה. התחלתי לפסול אחרים, לסמוך רק על עצמי, להתווכח, לתחמן, וגם לנסות להיות ליצנית כי זה עדיף מלהיראות אידיוטי. 'חיפשתי הכרה, חיפשתי להיות ייחודית, וזה גרם לי התקפי ועם לא סביר. רים. הייתי 'משוגעת', מלאה דחפים, חיפשתי אקשן, אתגר, סיכונים. לא עצ' רתי כדי לנסות להבין מה הסיבה לכל זה, רק הרגשתי שאני כישלון. במיוחד בכל הנוגע לזמן, להתארגנות, לחשיבה לוגית מסודרת, אפילו לניסוח משפט. 'עד היום יש לי בעיה להתנסח. אני לא אוהבת לקרוא. בכלל, אנחנו לא אנשי ספר, אנחנו אנשי עשייה מכורח הנסיבות. עד היום אני לא תמיד מובנת, ואני מרגישה שלפעמים חושבים שאני חסרת סבלנות ופרועה, אבל היום אני מבינה שזה רק שיפוט של אחרים. הם לא באמת מתעניינים במה שעובר עלינו".

העצה הכי טובה שקיבלתי בחיים

אחרי תקופת המנזר שבה להורו, משם החלה לתור אחר אפשרויות לימודים בארצות הברית. בבית לא סמכו עליה. "אבא היה מוכן לשלם רק על בולים בשביל מכתבים לאוניברסיטאות. הוא אמר שבלאו הכי אני לא לומדת שום דבר. בעזרת פרוטקציה הצלחתי לקבל מלגה לקולג' וולסלי שלייד בוסטון. הלכתי ללמוד פזיקה וכימיה, כי אני אמר שאם כבר, אני אמורה להיות רופאה". חוסר היכולת שלה ללמוד נחשף מהר. היא נקראה לשיחה אצל הדיקן,

שהציע לה לקחת חופשה או ללמוד משהו אחר. היא פתחה את קטלוג הקור' לג', בחרה בקורסים שאינם מחייבים מבחנים, וכך נחשפה לתולדות האמנות ("אפילו נסעתי לטיול במצרים במסגרת לימודי האמנות"). כעבור שנת לימודים נוספת הגיעה לחוג לפסיכולוגיה. "רציתי להבין את עצמי", היא אומרת בפשטות. היא בחרה בקורסים שבהם נדרשו עבודות גמר ולא מבחנים, וסיימה בהצטיינות יתרה. עם הזמן החלה להתבלט בכישורים חברתיים וארגוניים, הקימה גוף שכניס יחד סטודנטים יהודים ויהודים, ארגנה אירועים וליחות סדר וגייסה תרומות מבעלי ממון יהודים ("לכשתי סארי והייתי צריכה להגיד 'על נהרות בכל ישבנו ובכינו', וככה הגיעו תרומות", היא מחייכת). שם, היא מס' פרת, פגשה שוב את נציג הסוכנות ההוא. "הוא בא לבוסטון, והציגו בפניו את הסטודנטית הפעילה למען היהודים. זה היה אותו אדם שקבע שאין לי מוח".

ואיך הוא הגיב בשראה אותך בקולג'?

"התנצל. אמרתי לו שזה לא מספיק. אמרתי שאני רוצה מלגה לאוניברסיטה העברית בירושלים".

למה דווקא שם?

"כי בתוך תוכי ידעתי שבעצם נכשלת בארצות הברית, לא עשיתי את העבודות באופן 'עצמאי'. נעורתי. נתקפתי חרדה שלא אצליח לעשות תואר שני ושם יעלו על הקשיים שלי. החלטתי לעלות ארצה במחשבה שכאן אוכל לתרץ את הכישלון בקשיי שפה".

היא התקבלה לאוניברסיטה העברית, סיימה תואר שני ("דווקא חרשתי"), ואת ההתמחות בפסיכולוגיה קלינית עשתה בבית החולים "שלוותה". שם גם גילתה, לראשונה בחייה, את המקור לקשייה. את התגרה המריקת. היא עברה עם ילדים הלוקים בהפרעות קשב והצלחה מאוד. מנהל המחלקה ביקש להיפגש עם המתמחה ששמה יצא לפניו כמי שמצליחה לעבוד עם ילדים אבל נכשלת בכל הנוגע לניירת. "הוא היה מומחה בתחום. די מהר הוא אבחן אצלי את הפרעת הקשב ואמר: 'את מסתכנת פה עם ניירת וארגון, תעזבי את בית החולים ותראי שתצליחי בחוץ'. זו הייתה העצה הכי טובה שקיבלתי בחיים".

תרגילי מודעות, נשימות ומדיטציה

מאז חלפו כמעט עשרים שנה. בקליניקה שלה בהרצליה אפשר לראות מכתבים מרגשים מהורים אסירי תודה. חלקם גילו באמצעות ילדיהם כי הם עצמם סובלים מהפרעת קשב ופתאום יש שם לקשיים השונים בהם נתקלו בחיים. שם, בקליניקה, בתוך ארגו חול, מאבחנת גולדברג ומטפלת בילדים בשיטה יונגיאנית (שיטת פענוח סמלים והאזור הלא מודע שלנו). היא משלבת גם תרגילי מודעות, נשימות, מדיטציה, ומילים כמו התבוננות וסובלנות אינן רק מטבעות לשון אופנתיות אלא חלק מהליך העבודה עם הילדים וההורים. על המרפאים בקליניקה יש אוסף ענק של כובות. הבחירות שעושים הילדים, משחקי התפקידים והדיאלוגים שהם מפתחים עם הרמויות – כל אלה הם כלים ומפתחות שבאמצעותם ניתן לאבחן, ללמוד ולחדור לעולמו הפנימי של הילד. לתגובות הזעם והכעס שלהם היא קוראת "תוסס" ו"הר געש". מרגימה להם מה קורה כשמשקה תוסס נשפך על השטיח במקום להישאר סגור בבקבוק. לפעמים היא בעצמה מתגלגלת עם הילדים על השטיח, מגיעה איתם דרך אינטגרציה של החושים לתוכנות ולהבנות בענייני מותר ואסור.

בסדנת ההורים אפשר לשמוע אותה פוזחת פתאום בצעקות ותרגילי הסי' מולציה גורמים לחוויה חזקה מאוד. לא אחת זולגות שם דמעות המביעות רג' שות אשמה או גילוי מרגש על הקושי של הילד, "זוה מה שחשוב לי", היא מרגישה, "הקשר של הילד עם ההורים והסיבה הקרובה, ולא דווקא הישגים בלימודים. כשהורה הופך להיות 'מומחה' לילד שלו ומבין אותו, הוא מביט בו אחרת. דרך מבטו של ההורה, הילד לומד להבין את עצמו ולהביט על עצמו אחרת. בסופו של הליך הוא חי ביתר קלות עם הקושי שלו".

33 שנה היא נשואה לאבנר גולדברג, כלכלן. הם הכירו באוניברסיטה בירושלים והיום הם הורים לשני בנים. בעלה עוזר לה בענייני ארמיניסטרציה של הקליניקה, "כי עד היום הם קשים ומורכבים מדי בשבילי".

היא צוהגת ללבוש בגדים יהודיים מסורתיים. חולצות עזות צבע, שרוואלים, וגם סארי וטיקה באירועים מיוחדים. "פעם, לפני עשרים שנה, היו אומרים לי שזו פיג'מה. היום זה כבר לא נראה מזוה עם כל הקטע היהודי בארץ". פעם פעמיים בשנה היא עוזבת הכול ונוסעת להורו "כדי להתאזן, להתחזק, להיפגש עם האותנטיות והריחות ובעיקר כדי לקבל פרפורציות".

מה אמר אבנר כשהצלחת לעשות תואר בפסיכולוגיה בהצטיינות? גולדברג צוחק בחום. "אבא מעולם לא השלים עם זה שלבת שלו יש בעיה. כשקיבלתי את התואר בפסיכולוגיה, הוא אמר: 'אמרתי שאת עושה דווקא... את רואה?'".

